

CAPUT II.

Quæ stomacho imbecillis servanda sint.

ET imbecillis stomacho, quo in numero magna pars urbanorum, omnesque penè cupidi litterarum sunt observatio major necessaria est, ut quod vel corporis, vel loci, vel studii ratio detrahit, cura restituat. Ex his igitur, qui benè concoxit, manè tutò surget, qui parum quiescere debet, & si mane surgendi necessitas fuerit, redormire. Qui non concoxit, ex toto conquiescere, ac neque labori se, neque exercitationi, neque negotio credere.

Definitis omnibus quæ pertinent ad firmæ liberæque sanitatis curationem, CELSUS ea præcepta protinus

Stoma-
chus
quid.

junget, quæ vitioso seu corporis totius seu unius particulæ statui debentur, idque sumpto ab stomachi imbecillitate initio. Stomachi appellatione id Græcis communiter significatur, quod ipsi propria aliàs voce *ἰσχυρῶν* ac Latini *gulam* nominant; omnem illum cibi meatum, qui ori & ventriculo interjacet. At CELSUS illum *καταρρηκτός* hoc loco, ut (alias sæpissimè) pro toto ventriculo, tametsi & interdum (ut semper GALENUS) pro ejus tantùm ore usurpavit. Cæterum hujus partis tutandæ eo nobis cura major esse debet, quod ejus offensa graviori cum tædio tum periculo universum corpus exercet. Est namque ventriculus primum concoctionis ciborum instrumentum, & omnium compagis humanæ partium quoddam seu commune promptuarium, cui si quis error circa munus concoquendi semel accidat, ejus illico particeps fit & reliquum corpus. Scilicet supra naturæ vires est, ut bonus in hepate ac venis sanguis instauretur, malè coctis in ventre epulis, hoc ipso, quòd unius concoctionis vitium alterius robore nunquam corrigatur. Quod verò studiosos literarum imbecillus stomachus potissimum exercent, hæc esse causa putanda est, quoniam intempestivioribus studiis (sive hæc protinus à cibo, sive noctu fiant) plus æquo

Stoma-
chi vitia
quanti
sint.

Stoma-
chus cur
studiosis
imbecil-
lus.

DE SANIT. TUENDA. 45

vacant, tum quia dulcedinis disciplinarum gratia libris continenter affixi, necessariz ad sanitatem exercitationis usum ferè negligant: Hinc enim coire intus pituitam: Hinc stomachum affluentium excrementorum multa saburra onerari necesse est, quandoquidem hæc ista pars (sicut GALENO visum est) ut primùm semel labefacta est, protinus recipit superfluam universi corporis materiam. Eadem insuper calamitas complures etiam oppidanos afflictat, ut qui ob rerum omnium affluentiam dissolutius victitant, otioque (re omnium perniciosissima) torpescunt. Ergo id genus hominibus omnibus CELSUS edicit, ne antea manè surgant, quàm pridianam coenam ventriculus subegerit. Rectè enim semper negotia postponuntur concoctioni, quam quies, multoque hac magis somnus promovent, scilicet dormientibus, qua motionis sensusque instrumenta occiantur, calor spiritusque penè omnis in penitissimis occultitur præcordiis, omnia ibidem, quæ concoctionis egent, perficiens, suoque veluti numine tutelari nulla non naturæ opera collustrans. Sanè hunc caloris ad interna recessum ipse indicat spiritus, qui per somnum trahitur & frequentius & altius. Ex quo sciri potest, rectè id ab HIPPOCRATE positum fuisse, *Vigilans exterius calidus*

Gal 6.

San.

Stomachus debilis recipit totius superflua.

Somnus & quies adjuvant concoctionem.

Hipp. 7. Epid. 19. §. 33.

Ante
exactam
ventri-
culi con-
coctio-
nem, non
esse ne-
gotian-
dum.

dior, intus frigidior: Dormiens contrā.
Hæc ista paulò accuratiùs consideranti
mirum videri desinet, quod CÆLSUS
præcipit, tantisper absque omni nego-
tio esse quemque oportere, imò si licet,
etiam dormire, donec ventriculus in to-
tum suo munere sit perfunctus. Nam quis
unquam dubitavit laborem cruditati ad-
versari, quietem certissimum auxilium
esse, quatenus sub hac alimenti concoc-
tio, sub illo distributio magis viget?

Qui crudum sine præcor-
diorum dolore ructat,
is ex intervallo aquam frigi-
dam bibere debet, & se nihilo-
minus continere. *Habitare*
verò ædificio lucido, per flatum
æstivum hybernum Solem ha-
benti, cavere meridianum So-
lem, matutinum & vespertinum
frigus, itemque auras fluminum
atque stagnorum, minimeque
nubilo cœlo Soli aperienti se
committere, modò frigus, mo-
dò calor moveat. Quæ res ma-

xime gravedines destillationes-
que concitat. Magis verò gra-
vibus locis ista fervanda sunt,
in quibus etiam pestilentiam
faciunt.

§. Improbam ventriculi concoctio-
nem ructus arguit. Hic si aspero quo-
dam acore fauces perstringit (*ut in M. A.*
Græci nominant) frigidis causis innec-
titur, etque vaporosus quidam spiri-
tus ab invalido calore in:us genitus,
subindeque per os suprâ explosus. Dixi
invalidum calorem, ejus primum res-
pectu. qui penitus oppressus victusque
cùm sit, summam parit cruditatem:
Quoniam potis non est cibos extenua-
re, neque dissolvere, neque conficere,
nedum halituosos indè spiritus excitare.
Jam verò qui calor nimius est, adedò
omnia quæ ventriculo comprehendun-
tur, exurit tabefacitque, ut ne tantillum
quidem reliquum faciat idoneæ ad crassi
frigidique vaporis generationem mate-
riæ. Nimirum qui hic ructus superv-
nit turbidus quidam, siccus fumosus.
que flatus est, propter vehementem cal-
oris intemperiem (ut GALENUS ait)
& paucus, & durationis non longæ.
Tametsi non ignorem hunc quandoque
ructum pertinaciorem evadere, utique

Ructus
malæ
conco-
ctionis in-
dex.

Ructus
acidus
quid, &
quomodo mo-
veatur.

Ructus
fumosus s.
Gal. 6.
Sympt.

si flava ab jecinore bilis in ventriculum mittitur, aut si quæ adsumuntur edulia, sunt multi nidoris, ut allium, radícula, cepa: seu facillimæ alterationis, ut lac, oleum, ovum forbile, & similia, quæ fervidus ventriculus protinus extorret, vitiatque. Cæterùm (ut ad rem propositam veniamus) de istiusmodi ructus genere, minimè intelligenda *Autoris* hæc oratio est. N. m. quam hoc loco ipse molitur retinendæ intus materiæ concoctionem, ea nidoroso ructui penitus futura est inutilis. Scilicet quæ hunc movet materia, quoniam neque ullo naturæ beneficio fieri salutaris neque in integrum restitui potest, qua via primùm licet, infra suprave exterminanda nullatenus (firmato frigida stomacho) intus cohibenda est, idque ne venas semel ingressa benignos quoque succos sua putrescentia contaminet. At verò acido ructui nulla huiusmodi opus vacuatione est, rectius concoctio adhibetur, quæ id quod parum exactè alteratum est, perficiat. Nempe hoc fretus consilio *GALENUS* materiam acidi ructus medicamine *ἄλας ἁλῶν πικρῶν*, concoquit, fumosi *ἰσχυρῶς* usu expurgat. Acidum ructum eum intelligas oportet, qui ab infirmitate cruda fecerint edulia, sive humoribus qui ibi coërit natura, sive nuda etiam
ejus

Quem
ructum
Cælius
hoc loco
proponat,

*Gal. 1.
loc. cit.*

DE SANIT. TUENDA. 45

ejus partis intemperies. Loquor hæc
 pituitæ causa, quæ ex capite in ven-
 trem destillavit, quæque corruptione
 perdita non rectè intus tenetur: Spem
 enim concoctionis omnem effugit. Quis
 igitur jam non videt sub crudi ructus
 appellatione eum denotari, cui GALE-
 nus acidi nomen tribuit, quod certè
 crudo magis conveniens propriumque
 est? Quoniam, ut proximè dixi, calor
 parum validus cibos hîc quodammodo
 dissolvit, at non omninò conficit, ex
 quo flatus moveri crudos naturale est;
 sic profectò ut in aëris incidit tempe-
 ratibus, qui aër si per hyemem Boreali
 frigore riget, aut rursus æstivis horis
 sub flagranti Canicula æstuat, pacatus
 omnino visitur, nubibus ac ventis in-
 totum carens, idemque contrà mediis
 inter has constitutionibus nimbis, ac
 flatibus turbatur. Sed hæc posuisse suf-
 ficiat de propositi symptomatis natura:
 quare ejus jam nunc explicandum re-
 medium est. Ac primo quidem illud jure
 quis mirabitur, quo modo potui sum-
 pta frigida, frigido ventriculo subve-
 niat, cum indubitatum tritumque Me-
 dicis exioma sit, contrariorum usu con-
 trariis remedia dari. Adhæc si GALE-
 nus in porrigenda frigida usque adeo
 cruditatem horruit, ut ne iis quidem,
 quos ardentissima febris extorret, eam
 ante concoctionem indulserit, quanto

Ru&us
 crudus
 idem
 quod a-
 cidus.

abigat
 satum
 inay
 in dno
 in ill

Gal. 6.
 Meth.

C

majore reverentia metuque sanis cruditate vexatis largiare; quibus talis praesidii neque tam anceps est occasio, neque tam urgens necessitas. Quid ergo? Errare potuisse CELSUM in tanta re credimus? Minimè Hercule. Nam quis unquam antiquorum virorum scripta tuto condemnavit, utique cum in his quæ in speciem falsa sunt, ea sæpè diligens inquisitio rectaque ratio non solum probabilia facit, sed etiam firmissimo veritatis robore solidet? Ergo CELSUS frigidam hoc loco potui dat, non quidem continenter, atque sæpius inter cibos (ut fit) bibendi gratia, sed per intervalla duntaxat. Sed qualia tempora huic rei legi, aut quanta hæc esse intervalla expediat, quoniam ipse Author non junxit, æquum est nos id partim ex artis præceptis eruere, partim ex aliis hujus viri scriptis (si qua fieri via potest) contestatum facere. Frigida, inquit AVICENNAS, inani ventriculo perniciofa est. Idem & ratio ostendet, si quis ejus potionis naturam curiosius intueatur. Nam cruda cum sit ac vehementi frigore aspera, inanem ventriculum protinus offendit seu nervaceum, ipsumque suaptè natura frigidum, nec ullo jam cibo adversus crudelementi vim communitum. Cujus quoque rei periculo adjicitur præsens ventriculi cruditas, quæ sola prohibere u-

Frigida
 portio
 quo modo
 crudo
 ruti
 succur.
 eat.

Frigida
 cur inani
 ventri-
 culo no-
 xia sit.

DE SANIT. TUENDA. 51

sum aquæ potest, utique si inter cibum
 potionis quotidianæ vice sumitur. Sed
 ipsum fortè præstiterit audire CEL-
 SUM, qui laxitatem suffrigidi sto-
 machi curaturus, sic inter cætera loquitur.
*Legere clarè oportet, ambulare, pilâ
 armisve exerceri, non aquam, sed vi-
 num calidum jejunos bibere, uti post ci-
 bum frigidis potionibus. Adeo appa-
 ret quocunque te verteris, frigidam (si
 unquam hîc ea dabitur) non nisi pro-
 tinus à cibo rectè dari posse, idque non
 tam sedandæ sitis (quæ hîc ferè nulla
 est) quam adstringendi firmandique
 stomachi gratia. Verùm ne sine vali-
 diore pondere argumentorum nova
 condere dogmata, ac *μαρὰ δὲ τοῦ πρῶτου* esse
 nonnullis videar, non dubitabo partim
 probabili ratione, partim autoritate
 antiquorum Medicorum uti, quibus
 id quod adstruo, persuasum Lectori
 efficiam, utique cum non deesse sciam,
 qui diversum sunt opinati. Sed age-
 dum, à quonam rectius ordiamur, quam
 ab ipso nostro CELSO, qui luculen-
 tissimis verbis (ut modo retuli) hanc
 rem confirmavit? Tum proximis ab
 hinc locis eandem repetit, saturis con-
 sulens, siquidem meliorem oprent con-
 coctionem, ut frigidæ poculo sumptas
 dapes includant. Extat alius in eodem
Authore locus, ipso meridie clarior, qui
 velut indice rem omnem hanc common-*

Lib. v:
 Cap. 8.

Frigida
 urgente
 crudo
 ructu
 post ci-
 bum,
 porri-
 genda,

COM M E N T.

52
 trat. Scribitur ille tertio hujus libri capite de ventriculi imbecillitate, quæ pituitæ vomitum secuta est. Illic cum primum *Author* tenacem crassumque humorem hyssopi, radiculae, & similibus usu tenuerat deterferatque, protinus citato vomitu pituitaque exempta infirmitatem ventriculi correcturus, tum panem hesternum, tum vinum austerum, & meracum, itemque carnes assas cibumque omne siccissimum posuit, ac novissimè postque omnem comestionem tres aquæ frigidae Cyathos bibendos esse præcepit. At missa faciemus, si voles, hæc omnia, potius (ne fortè uni errori fidem similibus erroribus quæramus) HIPPOCRATEM atque GALENUM duo Medicinæ lumina super hac re consulturi. Ergo GALEN. *primo Sanitatis Tuendæ* ad eò frigida potum à cibo non reformidavit, ut ipsis etiam pueris indulserit, utpote inexhausta semper cruditate propter assiduam voracitatem gravatis. Quippe huic malo ideo data à cibo frigida medetur, quod arctatis circum epulas stomachi villis calorem includat brevique in spacio coerceat, unde is protinus acceptis viribus invalescens cruda quæ intus sunt omnia promptius edomat, & ad chyli perfectionem demutat. Adeo apparet ut vix unquam quicquam, ita ne hoc quidem à vulgò temerè dici: A frigido potu calidum sanguinem inf-

Frigidam Galen. Ienus ip-
 sis etiam
 pueris à
 cibo
 concessit.

Frigida quomodo
 crudo
 ructui
 medetur.

taurari. Sanè quantas vires adstringens hæc frigida vis cum ad cruditatem tum ad crudos ructus sanandos obtineat, iis non obscurum est, qui id genus symptomatis norunt non tam alimenti concoquendi imperfectione quàm ventriculi ejusque potissimum oris laxitate accidere consueffe. Scilicet humectarum atque pinguium rerum à cibo usus maximè (si quid aliud) id genus ructus moyet. Quod in hoc, quo dixi modo, is præcipuè fieret, sequeretur, in nullius non ventriculi concoctionem perpetuo incidere hunc oportere, quatenus parvis initiis cibus omnis ad legitimi chyli perfectionem accedit. Atque hæc tam eximias frigida dotes vetustissimus Autor HIPPOCRATES duobus his verbis exhaustit. *Aqua vorax.* Cæterùm magna cura opus est, ne eo luxu frigidum ventriculo cruditate vexato ingeratur, ut invalidas caloris in eo vires opprimat, quod fieri proclive est, similibus causis simul in unius affectus incrementum conspirantibus, ventriculi nimirum intemperie, & frigida qualitate. Neque enim hæc per se acido ructui succurrit, sed (ut proxime dixi) ex accidente compressis scilicet ventriculi tunicis. Hoc dempto, quis unquam dubitavit ad comprehensi symptomatis sanationem calidis tum edulium tum poculis uti? Quomodo POLYBUS

Ructus
 crudus
 quomodo
 fiat.

vinum meracum largius hic esse bibendum Author est. Constat enim, inquit, ventriculum imbecillitatis frigorisque vitio cibum concoquere non posse. Ex quo etiam loco sciri potest, non nisi ultimo cibo frigidam aquam salubriter dari, tum cum ejus est & urgentior necessitas & securitas major. **E**tenim intus substantibus epulis multo maxime ventriculo ad munus concoctionis viribus opus est, quæ vires (ut toties dixi) frigida poculo juvantur. Neque subest interea ullum refrigerationis nimiae periculum, utpote aqua moderate sumpta, ac ventriculo calentes tum ferculis tum potionibus egregie communito. Sed his abunde ut puto expositis, proximum est ad præcordiorum transire dolorem, quo substante inutilem frigidam **CELSUS** voluit. Hic dolor si ructui acido jungitur, ab ea moveri solet, quæ corrupta intus pituita est, erossis (ut **GALENO** placet), per hanc ventriculi tunicis. Jam quia patris hic humor nulla caloris infitæ energia fieri bonus potest, rectius citato vomitu ejicitur, quam firmato per frigidam stomacho intus tenetur. Quod si comprehensum ventriculi pathema affectus aliquis inflammationi similis invexerit, tum quoque frigidus potu (nisi erysipelas sit) supersedendum est, ut quæ ejus mali concoctionem tardare

Frigida
dolenti
bus præ-
cordiis
est inu-
tilis.
*Gal. 6.
sanis.*

potest, non potest juvare. Et quidem de frigida plus satis, cujus facultatem eo latius explicuimus, ut studiosus lector intelligat, quanta sæpe rerum fecunditate polleant brevissima atque in speciem simplicissima veterum Autorum sententia, quarum profecto elucidatio nescias an plus exigit iudicii, quam observatio ferat utilitatis. Transeamus jam nunc ad quietem, secundum crudi ructus auxilium: Ipsa detentis circa penitissimas vitæ sedes, sanguine, calore, spiritu, ad crudæ quæ intus est materiae concoctionem non parvo est adjumento. Qua profecto commoditate motio substante cruditate caret, femicoctos eliquans humores, ac magna vi in extimas membrorum partes quoquo versus impellens: unde obstructions, febres, ulceraque pullulare necesse est, juxta illud HIPPOCRATIS: *Ulcera erumpent, si impurgatus laboraveris.* Tum ipse quoque GALIENUS *comptures sibi visos* narrat cruditate humorum impeditos, qui dum quiescerent, nihil sentire se profiterentur, ac insolatu aut lavacro accenssi, multoque magis labores aggressi illico alii inhorrescere, alii rigere, multique febricula premi cernerentur. Porro, his ita definitis, superest, aërem domicilii addamus, ubi eum versari oporteat, qui parum accurate concoquit. Ac primo quidem quod ad ejus pertinet qualitatem hunc

Quies
crudo
ructui
opitula-
tur.

Motus
cruditati
inimi-
cus.
vi. Epid.
Sect. v.
S. 50.
Gal. v.
de caus.
Symp.

Qualis
aer cru-
ditati sit
idoneus.

esse CELSUS vult temperatum, sic ut neque frigore corpus stupefaciat, neque calore exurat. Ejusque rei causa Author cavet, ne qui sese meridiano Soli aut Matutæ Vesperique frigoribus exponat, tum ne, cum nubilum cœlum est, Soli repenti se ostentanti objiciat. Sicut enim quævis temperata (qualiacunque tandem ea sint) concoctionem crudorum juvant, ita quæ vehementius vel calent, vel frigent, hanc pervertunt. A calido quidem cruda liquecunt, fluxaque fiunt, tam hinc per corpus omne diffusa obstructions exilibus mesenterii vasis ac visceribus inferunt. A frigido autem eadem hæc magis incrudescunt, & concoctioni fiunt rebelliora. Sic quoniam utrinque ab extremis vitium est, rectè medium tenetur, ac domus deligitur, quæ per flatum æstivum fenestris receptat Solem hybernum. Cujus rei commoditatem neque ipse præterit silentio GALENUS, his præcipiens quos cruditas malè habet, ut *adificium legant, quod hyeme caleat, ac frigeat æstate*. Atque hæc de aëris qualitate. Substantiam esse convenit tenuem, lucidum, atque purum, qui omnibus ex æquo naturis juxta salutaris est, utpote spiritus nostri substantiæ quam reficit simillimus. Itaque fugiendus is erit, qui ex profundo specu pestilentem auram spirat, aut qui editis

Ut temperata quævis cruditati præsidio, sic in temperata non uimento sunt

Gal. 2. Meth.

Quis aër omnibus æquo naturis proprius sit. Quis aër fugiendus.

uadique montibus cavo inclusus loco putrescit, omnique afflatu ventorum caret, tum qui itagni aut paludis tetro halitu infectus, aut proximi fluminis occasione nebulosus est. Quo magis errare vulgares constat, qui auræ salubritatem in spatiosorum annuum vicinia metiuntur. Sicuti enim amani decurrentium aquarum adspectus oculos multa detinent voluptate, ita contra utramque valerudinem maximis sollicitant in commodis. Verique simile est, non admodum quenquam sub eo cœlo valere posse, quod nebulosum, quod crassum, quodque redditis ab humecto e'leno vaporibus impurum est. Videlicet præcipua aëris dos serenitas putatur, ac proin præstare creditur rusticus urbano, agrestis pratensi, mediterraneus maritimo, montanus palustri, terrestris fluviali, siccus pluvio, sudus nebuloso, meridianus matutino, diurnus nocturno. Porrò quæ proximè comprehensa sunt auræ vitia, ut nunquam non sunt cruditati molesta, ita tum quoque penitus sunt perniciofa, cum inæquales cœlo tempestates imperrant, sic ut illud modò caleat, modò frigeat, ac modò sudum fit, modò rursus obscurum. Nempe hæc aëris varietas concoctionem crudorum turbat, inque salubrioribus natura locis destillationes movet, in gravibus ipsam quo-

Aër pro:
pter vici-
num flu-
men in-
salubris.

Aëris
præcipua
dos serene-
ritas.

Aër in-
constans
quid non
ceat

Destilla-
tiones
quomo-
do &
quando
maximè
fiant.

que excitat pestem. Destillationes ur-
gent, ubi capitis superflua vi frigoris
genita concretaque, superveniente fusa
calore diffluunt, aut cum eadem hæc
calore priùs tenuata ab incumbenteque
mox frigore stricta in subjectas capiti
sedes (seu spongiæ per manum humor)
exprimuntur. Quos casus tum demum
incidere compertum est, cum Auster ac
Boreas invicem spirant. Ille cere-
brum excrementis opplet, hic eadem ex-
primit, aut certè quæ Boreas priùs qua-
dam quasi congelatione stupefecit, Aus-
ter fluxa reddit. Pestilentia fit, cum
propter hanc tempestatum inconstantiam
tota aëris substantia vitiatur. *Ubi enim
eodem die inquit HIPPOCRATES modò ca-
lor urget, modò frigus, autumnales mor-
bi in proximo sunt, in quorum profec-
tò catalogo Epidemiæ (nam in his &
pestis est) facile primas tenent.*

Pestilen-
tia quan-
do fiat.
*Hipp. lib.
3. Aph. 4.*

SCire autem licet integrum
corpus esse, quum quotidie
manè urina alba, dein rufa
est. Illud concoquere, hoc con-
coxisse significat.

Commonstratis hætenus tum notis
tum remediis ejus cruditatis quæ ven-
triculo concoquenti accidunt, digre-

ditur jam CELSUS ad declarationem
 secundæ concoctionis quæ in jecore ac
 venis absolvitur. Ut autem ventriculi
 dispositionem ructus arguit, sic hepatis
 ac venarum urina. Quid enim fidelius
 concoctionis modum ipsis annunciet ex-
 crementis, quæ in unoquoque altera-
 tionis instrumento coïre consuêrunt?
 Ipsa verò urina aquosum hepatis ac ve-
 nosi generis superfluum est, quod sic à
 sanguinis massa sequestratur. Ejus hu-
 moris quantum corpori ad succorum
 anadosim inutile superfluumque est, id
 è cava vena renes venis emulgentibus
 seu manibus quibusdam attrahunt, at-
 que hinc deinceps per ureteras in ve-
 sicæ cavum propellunt, ubi mole auc-
 tum aut alioqui mordaci qualitate af-
 fectum, recluso eo qui in vesicæ collo
 est transverso musculo foras eliditur.
 Aded apparet urinam nihil aliud quàm
 sanguinis quoddam colamentum esse,
 eoque haud dubia fide affectionem he-
 patis ac vasorum (non intervenienti-
 bus locorum ureticorum vitiis) indica-
 re posse. Quo magis in febribus pu-
 tridis (utique si nihil abditæ contagio-
 nis subest) urina contemplanda est,
 tum quia hi morbi affectiones quædam
 sanguinis venarum sunt, tum quia GALE-
 nus affirmavit, eorum quæ in profundi cor-
 poris occuluntur penetrantibus, nullum esse
 nec manifestius nec evidentius signum

Utina
 super he-
 pate ac
 venis
 signifi-
 cat.

Urina, à
 sangui-
 nis mas-
 sa quo-
 modo
 discer-
 natur.

Urina
 sangui-
 nis cola-
 mentum.

Urina in
 putridis
 febribus
 spectan-
 da est.
 Galen. 17.
 de sanit.

Urina
optima
quæ.
Gal. iv.
de sanit.
tuend.

Urina al-
ba cœp-
tam con-
coctio-
nem ru-
fæ perfec-
tam sig-
nificat.

unica urina. Ergo in hoc genere excre-
menti, quoniam hæc ferè spectari con-
sueverunt, substantia, moles, color & con-
tenta, visum est operæ pretium ex singu-
lorum animadversione docere, quæ uri-
næ species integritatem concoctionis an-
nunciet. *Laudatissimam* GALENUS censuit,
*cui supra mediocritatem substantiæ justum-
que modum fulvus seu rufus color, & hy-
postasis alba, levis, & æqualis accessit.*
Non meminit hæc omnia CELSUS solo
coloris boni præfagio contentus. Ferè
enim sequitur, ut is comprehensis indi-
ciis jungatur. Et quis quæso sanus adeò
curiosè ista omnia quotidie scrutari in
urina sustineat, cum abundè sit unicum
attendere colorem, qui mentibus pri-
mum datur ob oculos, quique si albus
est, concoquere naturam: Si rufus,
concoxisse significat? Priorem cave in-
telligas ex toto album, qualis in aqua
visitur & in eorum urina, quibus libe-
raliora pocula venas onerârunt. Iste
enim color summæ cruditatis argumen-
tum est. Videlicet ubi insitus hepatis
calor adducto per mesaræas chylo non-
dum evidens aliquod alterationis vesti-
gium impressit, vixque fieri cœptum
est *ἀπαρτορίας* rudimentum, necesse est,
quicquid humoris per id tempus in-
laboratæ alimenti massæ deteritur,
aquosum id crudumque esse, ac nē tan-
tula quidem particeps bilis, quæ ipsi

DE SANIT. TUENDA. 61

splendorem fulvique coloris gratiam
 conciliet. Est enim hic humor ex sese
 nil nisi aqua, sive ad colorem spectes si-
 ve substantiæ modum, quæ ambo nun-
 quam ipsi demutantur, nisi aut bilis aut
 alterius humoris seu materiæ accessu.
 Et quidem in rectè valentibus ut plu-
 rimùm unica eam colorat bilis, ut quæ
 pro sua tenuitate promptè unà cum se-
 ro ad renes diffluit, ejusdemque succi
 merito fit, ut in nobis urina tum ful-
 vescat tum acris appareat. Igitur om-
 nis urinae bonitas atque *εὐχολία* in casti-
 gata consistit succorum ac proin flava
 quoque bilis productione, estque aded
 quidam veluti gradus, juxta quem gra-
 dum plus accipiunt tum humores ru-
 didimenti, tum urina fulvi coloris, sicut
 quo tempore inchoata in jecore concoc-
 tio est, hujus quendam seu caracte-
 rem protinus urina monstret, tum non-
 nihil quoque de suo albore amittat,
 accepta qualicumque bilis particula.
 Oriturque subindè color ex albo rufes-
 cens Græcis *ὀζολευκός* appellatus, qua-
 lem arte, puto, feceris, si aquæ lym-
 pidæ Sextario croci scriptulum misceas.
 Hæc crassis colorem propositum osten-
 det, cui apud Romanos nullum est in-
 ditum nomen, ideoque CELSUS ipsa
 re coactus, album dixit, quod etsi ve-
 hementer dilutum est, rufedinis tamen
 principia quædam accepit. Ut pri-

Urinata
 bilis co-
 lorat.

Urinae
 bonitas
 ex proba
 hamato-
 si est.

Cujus
 modi co-
 lorem
 Cellus
 album
 dixit, qui
 accepit.

conco-
tionis
index
est.

Color
pallidus.
Color
rufus,
probæ
conco-
tionis
index.

mum verò ad ulteriorem perfectionem succos alterando jecur perduxit, utique plus bilis urinæ affunditur, quatenus plus ejus in sanguinis massa inest, protinusque color exurgit exactè inter album & rufum medius, Latini *pallidum* id Græci *ώρζόν* appellant. At perducta ad umbilicum concoctione, novus in urina color efflorescit, quem GALENUS *πυρρόν*, HIPPOCRATES *κίρρον*, CELSUS *rufum*, *Linacer fulvum* nominaverunt, estque hic omnium testimonio atque confessione probæ concoctionis infallibilis index. Procedit verò semper hæc ista colorum gradatio unà cum incremento concoctionis, aded ut supercoctis succis rursus excipiat flavus, atque hunc deinceps rubeus ob flavæ scilicet bilis affluentiam ignescens. Prior Græcis *ξανθός*, alter *έρυθρός* est appellatus. Sed GALENI de hac re sententiam proponere, satius est. Is sic habet *primo criseon*. Όσον δισι το πυρρόν ε ξαντῆ λευκίτερον, το τῆτον ἐκείνῃ το ώρζόν. Όσον δ' ἂν πάλιν ἦτον λευκον ἐσι το ξαντῆν ε πυρρόν, το σῆτον ε ξαντῆ το έρυθρον, quod est *Quantum autem rufus color albedine superat flavum, tantum pallidus vincitur à rufo. Rursus quanto minus albedinis sortitur flavus rufo, tanto quoque minus flavus rubeo.* Hæc ille. Porro ad rem pertinet novissè huc quem CELSUS probatissima urinæ colorem statuit, non ita perpe-

uum esse, quin sæpe pro cibi, potio-
nis, ætatis, temperamenti, propositi-
vitæ, regionis, temporis, anni & simi-
lium rerum differentia aliàs paulò al-
bentior, alias ad flavum inclinatio ap-
pareat, qui nihilominus optatæ concocti-
onis index esse certus potest.

Ubi experrectus est ali-
quis, paulum intermitte-
re, deinde (nisi hyems est)
fovere os multa aqua frigida
debet, longis diebus meridiari
potius ante cibum, sin minus
post eum, per hyemem potif-
simùm totis noctibus conquies-
cere. Sin lucubrandum est,
non post cibum id facere, sed
post concoctionem.

¶ Quisquis alimentum ventriculo
exisse, securque suo probè fungi officio
consulta urina manè comperit, proti-
nus è lectulo surgere, paulumque inter-
mittere seu interquiescere à vitæ nego-
tiis debet. Quod ita præcipitur, ut ce-
rebrum (cujus vires somno obrutæ ac
quasi sepultæ jacuere) paulatim sese ad
novas actiones erigat, utque missi non
est.

Manè
peracta
ventris
concocti-
onem sur-
gendum
est.

C O M M E N T :

Exper
roctis os
eluen-
dum fri-
gida.

Quibus
tutum sit
meridia-
ri & quo
anni
tempore

impetu, at lento motu spiritus motio-
nis sensusque instrumenta jam tum ex-
crementis feriatione collectis impedita,
placidius permeent, diducant, repur-
gent, ac sic functionibus reddant ac-
commodatiora. Quibus ritè peractis.
non inutile est multa frigida os eluere,
unde mirificè cerebrum firmari depre-
hensum est, coacto intus auctoque in
capite calore, sic ut hujus beneficio ac
robore, qui per noctem ibi coerunt,
superflua tenuari pellicque foras contin-
gat. Est tamen hoc auxilii genus ita
temperandum, ne pari per quævis tem-
pora luxu tentetur. Nam cautius eo
utendum, imò fortè prorsus abstinend-
um erit, si hyems est, si cerebrum im-
pensè frigidum, si fauces propter imbec-
cilitatem recipiendis fluxionibus oppor-
tunæ sunt, si denique ipsa aura asperri-
mo frigore rigens, idve genus alia cir-
cumveniunt, quæ crudi elementi oc-
cursum excipienti palato vicinisque lo-
cis periculosum reddunt. Etsi non dif-
fitemur id præceptum non ita esse pe-
renne, quin pereat interdum, utique si
neque dissuetudo reclamatur, neque co-
piosa adhibetur aqua. Porro meridiani,
quod est somnum meridianum cape-
re, iis apprimè concessum est, qui
huc assuèrunt, tum quibus bona noctis
anteactæ pars ducta infomnis est, ma-
gisque æstivis mensibus, quum dies ut

DE SANIT. TUENDA. 69

productiores, ita ad meriandum magis idonei sunt. Nempe quoniam per hæc tempora genuinus calor sub æstuoso coelo plus justo dissolvitur, corpusque supra modum inarescit, non malè his incommodis ipso occurritur somno, ejus ope tum calor antè per habitum sparsus, intrò rediens colligitur, tum corpus compressis naturæ effluviis humectatur. Oportunius autem antè cibum meridiatur, quia tum corpori deest, quod nocentem somnum diurnum facit, ipsum scilicet alimentum. Quamquam plenioris humectationis gratia non inutile fore crediderim, si quis antè tantulum assumat idonei cibi, quantum ventriculus sub ultimum somnum probè confectum reddat. Notum enim est, somno jejenum corpus consumi, id quod æstate adversissimum est. Quod si satur aliquis de die somno se dederit, huic profectò alterutrum ferendum est, aut septenas circiter horas continenter stertere, aut concoctionem experrectus turbare. Primum ignavi hominis, alterum valetudinem negligentis est. Illi tempora supersunt, huic malè leguntur. Neque enim, cum præproperè surgitur, ad umbilicum ducitur concoctionis munus, sed cibi crudi pars in caput exhalat, pars ventriculum onere & quidem inutili premit. Unde protinus capitis ac præcordiorum dolores,

Meri-
diandum
ante ci-
bum.

Somni
pomeri-
diani in-
commo-
da.

ac tensiones fiunt, jungunturque his
 ἔξυγερ, uiv & ventris sonitus & nausæ, &
 corporis mentisque torpor, & si quæ
 his paria sunt somni pomeridiani tæ-
 dia. Jam verò si ante cibum meridiani
 facultatem negotia sustulerunt, &
 meridiari tamen animus est, haud abs-
 re videatur post ipsum id facere Meri-
 diem, cibo priùs modicè gustato, po-
 tissimum, si corpus insuper intemperie
 sicca imbecillum est. Et quidem hac ob-
 servatio ætati debetur. Per hyemem
 consultum est missis lucubrationibus to-
 tas noctes conquiescere, quò tanto ac-
 curatiùs cibus conficiatur, qui id tem-
 poris valentior concoctionique magis
 rebellis, & cumulator est. Si qua ta-
 men lucubrandi necessitas est, prima id
 fieri noctis particula cautum est, idque
 ne cruditas moveatur raptis è præcor-
 diis ad mentis arcem spiritibus vitali-
 bus. Proin severiora studia rectiùs ca-
 pessimus à somno subque ipsam auro-
 ram, cùm spiritus animales quiete ins-
 taurati, crudisque cibi vaporibus jam
 non ampliùs impediti, quin & copio-
 so vitalis auræ à corde venientis affla-
 tu recreati, ad res cognoscendas men-
 ti quàm falicissimè inserviunt. Qua-
 propter studiosos literarum hoc loco
 monitos velim, ne saturi altioribus ani-
 mi intentionibus sese dedant, quæ ni-
 hilominus concoctionem turbare quàm

Hyeme
 totis no-
 ctes con-
 quies-
 cendum
 est.

Qua no-
 ctis par-
 ticula lu-
 cubran-
 dum sit.

A cibo
 laxan-
 dus ani-
 mus est.

vehemens corporis motus solet. Quin potius quædam animi quasi laxamenta quærant, quibus natura corporis delimita, longè cum citius tum exactius confectum dederit, quod intus est, alimentum.

Quem interdium vel domesticam vel civilia officia tenuerunt, huic tempus aliquod servandum curationi corporis sui est. Prima autem ejus curatio, exercitatio est, quæ semper antecedere cibum debet: in eo qui minus laboravit, & benè concoxit, amplior: in eo qui fatigatus est & minus concoxit, remissior.

Perdifficile est Authore GALENO, eorum tueri sanitatem, qui privatis negotiis aut civilibus ita desinentur, ut nullam sui corporis gerere curam possint. Quapropter hos vel insigniore intemperie (quæ tamen morbo vacet) affectos idem Autor ne traducere quidem ad meliorem natu-

Difficilis-
sanitatis-
tutela,
quam
negotia
impe-
diunt.

Exercitationis facultas Rusticis cur magis vivaces ac sani oppidanis.

ræ statum dignatur, utpote qui propositam vivendi normalam perpetuò sequi per occupationes nequeunt, maleque audire faciunt remedia, quæ rectè usurpantibus non infrugifera fuere. Hortatur eos homines CELSUS, ne ita attentè vel sua vel aliena curent negotia, ut nihil interea proprii corporis salutem respiciant. Multum cum ad animi voluptatem, tum ad sanitatis tuitionem exercitatio potest. Nam & nativum calorem facultatis omnis autorem exauget, & corpus univèrsum onere excrementorum levat. Quo minùs mirum est, degentes ruri agricolas, oppidanis magis firmos ac vitales esse. Istius siquidem rei facultatem præstant labores, quos ipsi opere rustico faciendo indies exhauriunt. Estque hujus rei tanta vis, ut valetudinis incommoda, quæ multa agricolas propter victus errorem circumveniunt, sola minuat excludatque exercitatio. Certè immensa Gymnasticæ utilitas effecit, quod antiquitus ad curandam sanitatem nihil ea habitum sit prius, quodque eam scripto celebrarint vetustissimi quique Medicinæ Authores HIPPOCRATES, DIOCLES, PRAXAGORAS, GALENUS, ipseque Aristotelis gener ERASISTRATUS. Ergo suæ cuique amplectanda corporis exercitatio est, non tantùm ut commodiùs, verum etiam longius vivat, eaque

DE SANIT. TUENDA. 69

non nisi ante cibum esse utilis potest, quemadmodum ante CELSUM parens HIPPOCRATES docuit, his verbi : *νόσος σιτίων ηγέσθωται*, id est, *Labor Cibum antecedit*. Cujus quidem præcepti ratio ex ipso motionis effectu colligitur. Nam si paulò validior motus (quem exercitationem vocamus) eorum quæ in alto sunt abdita corpore, distributionem ad extrema promovet, quis dubitet hunc corpori gravem fore, si qua cruditas ventriculum, jecur, venasve ex inelaborato alimento obsidet? Neque enim semicocta liquefcere, ac quoquoersus in habitum corporis ferri expedit, sed potiùs intus decet manere, viscerumque robore alterari, & in sanguinem non improbum verti. Idcirco priusquam estur, exercitandi summa oportunitas est, tum scilicet, cum cibus bis jam secundum totam alteratus substantiam est, ac jam denuo cibandi tempus instat. Simul vero & alvi & vesicæ onera si quæ premunt, per hæc tempora priùs levanda sunt, ne quid ex his motionis calorisque vi tenuatum, in venas atque corporis molem feratur. Sanè propositi temporis nota ex urina petitur: Quæ si rufa plus minus apparet, & optatum duplicis concoctionis finem, & commodum exercitationis adesse principium commonstrat. Hunc temporis articulum quisquis laborando

Exercitatio ante cibum adenda. *Hip. p. vi. Epid.*

Alvus & vesica, ante exercitationem levanda. *Exercitationis apta tempora ex urina petuntur.*

non attigerit, necesse est, ut si infrà est, cruditate venas oneret: Si suprà, succos solidasque partes tabefactione violet. Atque hæc dixisse de exercitationis oportunitate sufficiat. Ideoque proximum est, ut quis ejus esse per omnia debeat modus, videamus. In eo, inquit **CELSUS**, qui minùs laboravit, & bene concoxit, amplior ea esse debet, partim quia tutior utiliorque est, cum quis probè concoxit, partim quia ei minùs futura molesta est, qui parum laboravit. Rursus qui minùs concoxit & fatigatus est, duplici itidem nomine prævegetum respuit exercitium, tum ne cruditatis obstructionisque occupet periculum, tum ne corpus antè fessum, ac mox valentiore motu exagitarum penitus defatigetur. Siquidem afflicto, ut dici solet, non est ingerenda afflictio.

Suus cui-
que exer-
citatio-
nis mo-
dus fer-
vandus.

Commodè verò exercent, clara lectio, arma, pila, cursus, ambulatio, atque hæc non utique plana, commodior est. Siquidem melius ascensus, quoque & descensus, cum quadam varietate corpus moveat, nisi tamen id per quàm imbecil-

lum est. Melior autem est sub
divo, quàm in porticu, melior
(si caput patitur) in sole, quàm
in umbra, melior in umbra
quàm parietes aut viridaria effi-
ciunt, quàm quæ recto subest,
melior recta quàm flexuosa.

Enumerat jam CELSUS ea genera
exercitationum, quæ valetudini sunt
accommodatiores. Ex his aliæ alias
atque alias partes magis permovent, aliæ
tota aequaliter corpora. Ac pila quidem
palmaria cæteris exercitii generibus lon-
gè antecellit, quatenus summa cum
placiditate atque optima motionis pro-
portione, sineque omni eo periculo
quod aliis exercitationibus non infre-
quens est, universi corporis membra
permover, indeque aded fit, ut & pue-
ris & senibus, ipsisque convalescentibus
(GALENO iudice) non sit inidonea.
Cumque celer cursus grandis alicujus
vafis diruptionem minetur, ac voces al-
tæ confertimque emissæ pulmone toti-
que thoraci negotium faceffant, cum-
que insuper meditatio armorum com-
plures mutilet claudosque faciat, nos-
tra profectò pila aded est ab hisce in-
commodis aliena, ut si qua imminent,

Exercita-
tionum
genera ac
vires.

Pila aliis
exercita-
tionibus
prævalet.

Gal.
De usu
parve
spheræ.

Pilæ præ-
rogativa.

Clara
lectio
quid
commo-
di affe-
rat.

etiam arceat. Licet enim in hoc genere lusus (ut GALENUS dixit) pro cuiusque arbitrio labores aliàs remittere, aliàs in summam vehementiam intendere, modò membra simul omnia, modò alia præ aliis studiosius movere. Ad quas omnes spherulæ dotes seu prærogativas accedit, quòd nulla sit alia exercitatio, quæ animum æquè vegetum æque alacrem, majoreque delinitum voluptate efficiat. Ideoque illud PLATONIS non possum non probare : *Nunquam recte corpus exerceri sine animo, neque animum sine corpore posse.* Quid multis? Hic ille pilæ lusus unus imitar omnium est, omni ætati, omni fortunæ, ac negotio juxtà commodus, ejusque rei causa usque adedò fuit GALENO commendatus, ut de eo singularem composuerit libellum, qui *de usu parvæ spheræ* inscribitur. Sed ad claram lectionem veniamus. Hæc partes omnes respirationi inservientes exercet, utique si cum ingenti sit intonatione seu quodam vocis fragore. Tum namque iteratis sæpè vicibus spiritus intro ductus magno impetu magnoque pectoris conamine, continenter effertur, ex quo incidit, ut non solùm partes respiratoriæ incallescant, pandantur, ac repurgentur, sed illæ etiam quæ juxtà sunt, ipseque ante omnes ventriculus, cui idcirco robur parari si imbecillus est, multa jam experientia

DE SANIT. TUENDA. 73

perientia ac CELSI testimonio creditum est. Caterum armorum mediatio corpus quidem totum, uti pila exercet, at motus habet iusto vehementiores, cursus, ambulatio, permovent quidem magis corporis inferiora, at motus hæc habet placidiores, ille planè vehementes. Cursus robustis, ambulatio infirmioribus corporibus accommodatior est. Hæc paulò reddetur vehementior si asperis fiat locis, sic ut iteratò alias superare colliculos, aliàs per declivia se præcipitare necesse fit. At CELSO quidem ea magis probatur ambulatio, quæ sub dio fit, quàm quæ in porticu, quoniam illic puriore aère corpus perficitur. Adhæc melior in Sole exercitatio est quàm in umbra. Sic enim corpus solaribus radiis citiùs incalescit, ac patefactis cutis spiraculis promptior excrementorum fit exitus. At verò si caput præ imbecillitate ferre vim Solis nequeat, facileque effumationibus tentetur, tum utique præferenda fuerit umbra ea quam viridaria aut parietes sub Jove faciunt, non item quam testum à cœlesti aura secludit: Illic namque aër purus atque illustris, hic crassus, putidus, ac quodam veluti situ immunus est. Porrò quòd ambulatio deterior sit flexuosa, quàm quæ recto fit tramite ac processu, hæc esse causa putanda est, quòd ob spirituum animalium

Arma
quam
vim ha-
beant,
neque
cursus,
& ambu-
latio.

Quod ge-
nus am-
bulatio-
nis salu-
brius sit,

D

C O M M E N T.

in cerebro oberrationem seu quandam
vertiginem caput turbetur, eoque mo-
do exercitatis tedium motionis quam
ociffimè surrepat. Finem hîc de am-
bulatione dicendi facerem, nisi id ref-
taret explicandum, cur eadem hæc si
asperis fit locis, corpori admodum im-
becillo fit inutilis. Qui locus ut rectiùs
intelligatur, illud ante omnia scire
convenit, ac certiffimæ regulæ loco ha-
bere, motionem omnem viribus corpo-
ris perpetuò parem esse oportere. Ita-
que si hoc imbecille est, ut moderatis
placidisque agitationibus firmatur, sic
gravibus elanguescit, ejusque rei causa
fit, ut qui robusto adolescenti ac juve-
ni labor est utilis, idem puero, seni,
convalescenti, vehementer officiat. Ne-
que vero id tantùm de totis corporibus,
sed de ipsis etiam privatim particulis
sentiendum est. Nam quem ex levi cau-
sa, vertigo, epilepsia, lippitudo, des-
tillatio, tonsillæ, angina, & id genus
morbi tentant, iis profectò exercitatio-
nibus omnibus læditur, quæ caput fa-
tigant. Tum eum qui cruribus parum
valet cursus debilitat; cui pressus tho-
rax est, vociferatio periculosa est; quem
brachii robur deficit, jactus discus ener-
vat. Id loquor genus motionis quod
paulò validiùs est, quodque Græcis
γυμνάσιον, Latinis exercitatio appella-
tur. Nam quod lene placidumque est,

Deam-
bulatio
aspera,
imbecil-
lis con-
traria.
Generale
omnis
exercita-
tionis
præcep-
tum.

Lenis
morio
imbecil-
lis ido-
nea.

DE SANIT. TUENDA. 79

imbecillo tum corpori, tum particulæ
 aded non officit, ut etiam magnopere
 profit. Quin etiam motionis hic pau-
 lummodo intendere sæpe permiffum est
 utique fi neque præfens morbus, neque
 in propinquo fenecta est. Agrotanti-
 bus enim particulis & corporibus fenef-
 centibus quoniam exigua vis est, aut
 quies integra, aut motio nonnifi levis,
 idonea funt. Ac proin non fine caufa
 CELSUS hoc loco monuit perquam
 imbecillum effe corpus oportere, cui
 afpera ambulatio fit nocitura. Pofui-
 mus ea genera exercitationum, quæ fan-
 nis ad curandam valetudinem fufficiunt.
 Quæ verò his violentiora funt, non tam
 exercitia quàm opera vocanda funt, ut-
 pote cum quis humum fodit, fegetes
 metit, vites putat, remigat, arat, fa-
 lit, iter facit, difcum jactat, onera
 prægrandia gectat, luctatur, confertis
 cum alio manibus depugnat, aut fimile
 quid operis aggreditur, quod vires af-
 fatim exhaurit. Meritò autem CEL-
 SUS ifta omnia, quoniam nimis vio-
 lenta funt, præteriit, ad paleftritas ea
 rejiciens quibus maximi roboris osten-
 tatio prior tuta corporis valetudine est.
 Et fi non diffiteor pleraque operum ho-
 rum nos penitus hominibus firmis de-
 trectanda effe, quin potiùs haud rarò
 plurimum credam valere ad articulos
 mufculosque firmandos. Id quod GA-

*Agris
 atque
 longæ-
 vis, ut
 quies aut
 non nifi
 levis mo-
 tus ido-
 nea funt.
 Exerci-
 tationes
 fi aut &
 opera.*

Gal. gra-
via in-
terdum
opera ru-
ri exhau-
sit.
Gal. 2.
de Sanit.

LENUS optimè perspicuus, ipse sese hu-
jusmodi laboribus nonnunquam duravit,
quoties inter agrestes (ut ipse refert)
per hyemem aut ligna finderet, aut
hordeum in pila contunderet, ac de-
gluberet. Verùm meminisse convenit
hanc rem firmis hominibus non nisi rarò
prodesse, semper imbecillis nocere.

EXercitationis autem ple-
rumque finis esse debet su-
dor, aut certè lassitudo, quæ
citra fatigationem sit, idque
ipsum modò minus modò ma-
gis faciendum est. Ac ne his
quidem Athletarum exemplo,
vel certa esse lex, vel immodi-
cus esse labor debet.

¶ Exercitationem omnem (ut proximè
dixi) corporis viribus parem esse decet,
quare ab illa protinus desistendum, ut
primùm hæ laborare cœperint, Laborant
vires si post effusissimos sudores contrac-
tamque lassitudinem ultra quis exercite-
tur. Cæterum novisse oportet lassitudi-
nis nomine non idem CELSO atque GA-
LENO significari. Hic enim fieri eam
scribit per nimias exercitationes plus

Labores
quando
finire
oportet.
Quid las-
situs,
quid fa-
tigatione

DE SANIT. TUENDA. 77

iusto siccatis calfactisque articulis & Celso
 musculis, ideoque confluentis eò cum Galenos
 excrementi humorum tum partium li- que sit.
 quamenti infartu impeditis, dolenti-
 bus, atque ad motum pigris. Illud
 verò symptoma iis tantum, qui sinif-
 trò exercentur accidere consuèsse idem
 GALENUS Author est. At totum qui- Gal. 3.
 dem hoc CELSO fatigatio est, ha- de Sanit.
 beturque lassitudo id fessorum artuum
 pathema, sub quo leniter quis dolet,
 quodque finitis laboribus quam mox
 ultro perit, & omnibus ritè exercita-
 tis accidit. Et hæc iis sufficiant, qui
 de voce controversiam movent. Quod
 ad sudorem pertinet, in ipsa etiam
 re proclivis error est. Multos nam-
 que videas, vel propter aquosi hu-
 moris redundantiam, vel raram cor-
 poris texturam ad primos quosque la-
 bores effusissimo sudore diffluere, qui-
 bus ob id tamen finis exercendi non
 protinus est imponendus. Sunt alii
 quibus contrarias ob causas vix tan-
 dem sudor perrumpit, cujus largior
 effluctus corpus consumit. Ergo discer-
 nere inter varia sudoris genera convenit,
 scireque quem corporis natura,
 & quem laboris nimietas magis fundat.
 Et quidem qui motionis initio uberi- Quis sa-
 tim effluit absque ulla corporis lassa- dor exer-
 tione aut vividi coloris detrimento, is citio fi-
 sanè humecto excremento corpus sca- nem im-
 ponet

tere, aut perspirabilem admodum habitum, aut utrumlibet ostendit, neque antè laboribus finem præscribit, quam ejus jam in effluendo impetus deficere, guttæque frigidiores nec calido illo vapore ampliùs fumantes emanare, tum color decorque perire, corpus detumesce-
 re & ad motiones segnè fieri cœperint. Neque hercle notas has, donec venerint, expectare convenit, sed priùs quàm occupent, antevertere. Eo autem temporis articulo porrò ire, neque laborare desinere prorsus alienum est, quoniam metus est ne consumpto corpore tabes occupet. Cujus rei notam ipse etiam HIPPOCRATES in Epidemiis proposuit, sic loquens. *In exercitationibus signum extenuationis sudor stillatim effluens veluti ex tubis canalibusque manans, vel coincidentia ab extuberatione.* Cæterùm quia suus cuique corpori modus in exercitando servandus est, prout habitus, ætas, natura, & consuetudo ferunt, non sine causa junxisse CELSUS videtur, modò minus laborari, modò magis oportere. Neque enim omnibus omnis labor juxtà commodus est, sed qui modicus bilioso confert, idem pituitoso adèd non prodest, ut difficilem sapè cruditatem atque obstructionem conciliet. Ac rursus, qui huic gravis conducit, illi perniciosus est, adèd ut sub hoc & extabescere corpus, & febres moveri

Hipp. vi.
Epid.

Non omnibus
idem laboris
modus conducit.

periculum fit. Quemadmodum enim pituitosus graviori labori est ferundo, ita huic vix aliud genus exercitii convenit, quàm ambulationis, ejus quæ aded quoque fit placida, ut ne laboris quidem nomen mereatur. Nempe calidis siccisque naturis solas communis vitæ actiones abunde esse ad corporis exercitationem GALENUS scribit, ut cum quis in foro indies observatur, necessarios fana, scholas, theatra, ægrotos adit, aut domi ipsè suæ quid rerum meditatur, quo vires corporis nequicquam convellantur. Quæ vitæ officia HIPPOCRATES in comprehensis corporibus aded ab omni lassatione voluit esse aliena, ut ne tantillum quidem videantur ab consummata quiete differre. Ipse in *Epidemiis* sic loquitur. *Calidis naturis refrigeratio, potus aquæ, quies utilia sunt.* Quæ posthæc CELSUS de Athletico labore subjungit, ea suo loco abundè disputata superius sunt.

Gravis labor pituitoso, deambulatione lenis bilioso conduci-bilis est.

Gal. v. de Sanit.

Hipp. vi. Epid.

EXercitationem rectè sequitur, modò unctio vel in sole, vel ad ignem, modò balneum, sed in conclavi quàm maximè & alto & lucido & spatiofo. Ex his verò neutrum sæpe fieri oportet, sed sæpius

80 COMMENT:
alterutrum, pro corporis natura. Posthæc paulum conquiescere opus est.

Exercitationis partes tres.
Prima.

¶ Tres erant antiquis partes exercitationis. Prima frictions continebat (Græci Τειψις appellant) quibus leviter corpus eousque pertractabatur, donec floridus quidem color per cutem omnem diffunderetur, idque eo ipsi factitabant instituto, ut aptior habiliorque homo esset ad subsequendos labores. Quippe frictionis beneficio metus obstructionis atque diruptionis vasorum tollebatur, relaxato nimirum reclusoque habitu, tum superfluis attenuatis ac fuis, ipsis denique solidis calfactis ac præmollitis. Nempe ejus rei causa frictio hæc veteribus preparatoria vocabatur, proque varia corporis affectione, modò cum oleo, modò sicca administrabatur, idque linteolis tota primùm cute, donec incalesceret duriter celeriterque perfricta, ac protinus oleo, si videbatur, nutrita. Omnis autem frictionis hanc esse vim HIPPOCRATES Author est, quòd quæ dura est, corpus cogat, mollis solvat, multa extenuet, pauca impleat.

Secunda.

Secunda pars exercitationis summus ille erat motionum vigor (Græci ἀκίνητος dicunt, sub quo spiritus intenditur, sudorque calido vapor mistus ubertim

promanat. Novissima omnis exercita-
 tionis ritè factæ pars ipsa fuit, ut Au-
 thor est GALENUS, Apothèrapia, ea
 quam hoc loco CELSUS ob oculos
 ponit. Tota hæc olim intra unctio-
 nes ac balneas erat, tametsi compres-
 sus spiritus huc quòque agente inter
 mortales GALENO spectârit. Balneæ ex-
 crementa membris eximunt, siccata
 humectant, tensa remittunt, durata
 molliunt, eoque modo defessa sanant.
 Uñctiones tum hæc quoque præstant,
 haud segniter, tum adductos in habi-
 tum succos oblita cute includunt.
 Quanquam verò Athletas, fabros, mes-
 fores, bajulos & similes grandium ope-
 rum magistros, lassitudo & pejus &
 frequentius exerceat, quàm qui suæ
 spontis cum sint, soliusque valetudinis
 ergò labores adeunt, modum sibi finem-
 que in exercitando certum constituunt,
 non inconsultò tamen hi quoque Apo-
 thèrapia fructum captabunt, si non ob-
 metum lassitudinis, at certè excremen-
 ta purgandi gratia. Jam verò ut hæc
 res quàm curiosissimè observetur, per-
 petuum tamen in omnibus non est, si-
 nitis laboribus ungi pariter ac lavari.
 Rarenter ambo nostris hominibus con-
 veniunt. Appulis atque Græcis quan-
 doque etiam neutrum, sæpissimè utrif-
 que populis alterutrum, prout corpus
 sit aut naturaliter affectum, aut labore

Tertia.

Balnea-
rum at-
que uncti-
onum
Apothe-
rapica-
rum vis.Apothe-
rapianul-
li non
post la-
bores
tentanda
est.

A labore aliquan-
 ziper
 con-
 quief-
 cendum,
 ante
 quàm ci-
 bus su-
 anatur.

ficcatum. Inter has res probè administra-
 tas, fecuturaque mox fercula **CELSUS**
 quietem interponit, ut ejus beneficio
 & afcitus ab labore fervor paulatim in
 membris confopiat, & fatifcentes
 corporis meatus confidant. His enim
 ita antè cibum provisus, efficitur ut pòst
 neque cruditas neque obstructio venis
 molesta fit.

UBi ad cibum ventum est,
 nunquam utilis est nimia
 fatietas. Sæpè inutilis nimia
 abftinentia. Sæpè fi qua in-
 temperantia fabeft, durior est
 in potione quàm in efca. Ci-
 bus à falfamentis, oleribus, fi-
 milibusque rebus meliùs inci-
 pit. Cum caro affumenda est,
 quæ affa optimè, aut elixa est.
 Condita omnia duabus de cau-
 fis inutilia funt, quoniam & plus
 propter dulcedinem affumitur,
 & quod modò par est, tamen
 ægriùs concoquitur. Secunda
 menfa bono ftomacho nihil no-

DE SANIT. TUENDA. 83
cet, in imbecillo coacescit. Si
quis itaque hoc parum valet,
palmulas, pomaque & similia
meliùs primo cibo assumit.

¶ En quàm concinna orationis serie
omnem victus rationem CELSUS ex-
pediat. Nam animadverfis omnibus
quæ pertinebant tum ad arcendam cru-
ditatem ventris atque venarum, tum
cujusque exercitationis administratio-
nem, protinus ad cibos venit, ut qui-
bus esse convenit post illa omnia secun-
dis. Nunquam inquit, utilis est nimia
satietas, qua penitus naturæ vis consu-
mitur, oppresso cibus calore, adjectis-
que corpori supra modum excrementis.
Sæpè (addit) inutilis nimia abstinencia,
seu quæ salutare corporis succos
depascit, arescentibusque nimium soli-
dis seniles annos ante tempus invehit.
Arguunt hoc symptomata, quæ indies
supervenire longiori inedia conspicimur,
cujus notæ sunt, Colliquatio soli-
dorum, exustio succorum, vigiliæ,
inquietudines, *ναρκαρμιοι*, pertinaces
alvi & vesicæ retentiones, hisque omni-
bus atrociores febres cum ardentes tum
hæctica, atrophici, marasmi, spasmi
comitiales, & si qui his similes sunt
morbi, quorum vis omnibus machina-

Satietas
quid no-
ceat,
quid ni-
mia ab-
stinencia.

Sympto-
mata
inediæ
severioris
superve-
nientia.

Natura
meliùs
fert co-
piam,
quàm
inopiam.

Hipp.
Lib. 1.
Aph. 5.
Error ni-
mis te-
nuis die-
ta gra-
vior,
quam
qui ni-
mis ple-
na est.
Intempe-
rantia
in cibo
levior,
quam in
potione
est.

mentis auxiliorum superior est, ut non injurià quis posse dubitare videatur, debeat necne plenitas levior inanitione censerit. Sanè ita ferè in quaque re fieri solet, ut natura utcunque affluentiam, pessimè egestatem ferat, sicut in hac ipsa, ni fallor, re. Nam copia alimentum incommodet licet venarum succis, inopia tamen, ut hoc ipso quoque malo non carer, sic membra pariter solida violat. Adeò apparet plurimum semper interesse, utrum superans an deficiens materia læserit. Quanto enim expeditior ratio est, morbos plethoricos cacochymicosve concoctione ac vacuatione extenuandi, quam solidorum ariditatem genuina humectatione corrigendi, tanto profectò levior satietas nimia frugalitate credenda est. Idque apud HIPPOCRATEM quoque invenio, qui in adversa valetudine tolerabiliorem errorem justo plenioris dietæ, quàm nimis contractæ existimavit. Videlicet in his quæ superant, est quod morbus demat: In his quæ desunt, non est quod ipsum morbum ferat. Caterum intemperantia, sicubi incidat, quòd durior in potione sit quàm in esca, causas non leves habet. Primum enim certa res est, pocula citius in venas & in extimos corporis artus penetrare ipsis cibis. Quippe hi avidius sumpti si intus concoquantur, non nisi simplicem (modo

DE SANIT. TUENDA. 85

boni sint) adjiciunt plethoram: si com-
putrescunt, ulus docuit, sepius hos vom-
mitu aut cita alvo præoccupari, quam
in venas ire, quò tamen si fortè pene-
trent, succos quidem qualicumque cor-
ruptela laceffunt, quæ tamen non adeò
fit cacoëthes, ut vel malignitate par,
vel sanationis facilitate iis superior vi-
tiis sit, quæ concitare luxus poculorum
consuevit. Nam vinum sub quo nomi-
ne pocula significamus, largius sumptum
bis esse noxium constat, tum quod
ocissimè venas oppleat, tum quòd sua
vi ac qualitate (quæ certè violentissima
est) nervosâ in nobis corpora feriat, &
principum partium robur violet, sub
qua calamitate hepar ac cerebrum cæ-
teris membris & citiùs & graviùs af-
figuntur. Atque hinc tantus subindè
malorum acervus coit, febres ardentes,
hydropes, cachexiæ, insanix, spasmi,
apoplexiæ, tremores, arthritides, pa-
ralyses, iisque similes morbi, qui fidos
illos patris Bacchi Mystas interdum tra-
here non cessant donec præcipitent.
Quid, quòd ferè minor in cibo subsit
repletionis occasio, quàm in potione.
Nam dapibus expleti homines vorare
ulterius naturæ ductu recusant, at vi-
no graves magis magisque novis cali-
cibus incumbunt, ac de poculorum cer-
tant magnitudine, crescente nimirum
potandi cupiditate à vini potentia ad

Vinum
justo li-
beralius:
sumptum,
tum,
quid no-
ceat.

Vini Iar-
gius
sumpti
incom-
moda.
Intem-
peran-
tia
minor in
cibo oc-
casio
quàm in
poculis
est.

Bibendi
consue-
tudo au-
get avi-
ditatem.

calidum siccumque ventriculi substan-
tiam alterante. Atque sic (ut **PLINII**
verbis utar) bibendi consuetudo auget
aviditatem. Id quod tum multo maxi-
mè incidere compertum est, cum po-
cula intus corrumpuntur. Quippe hoc
symptoma inexhausta quædam comita-
tur fitis, qualis eos urgere assolet, qui-
bus aqua cutem subiit. Hujus enim pars
in ventriculi spatium rejecta, quia cor-
rupta est, tam inextinguibilem sitim ac-
cendit, ut quò plùs sint potæ, plùs si-
tiantur aquæ. Putaverit aliquis illud

Obiectio
Lib. 2.
Aph. xi.

HIPPOCRATIS nobis adversari, Πάων πλη-
πέσθη; πρὸ ἢ σίτιν, id est, *facilius est im-
pleri potu quam cibo*. Sed id non ita ha-
bet. Nam hoc Aphorismo repletionis
promptitudo, non periculum significa-
tur. Videlicet poculenta cibique humen-
tiores, ut promptiùs & venas intrant, &
concoquuntur nutriunturque, sic meliùs
aridos vacuosque hominès seu analepti-
ca præfidia reficiunt: De his namque
vel ipso attestante **GALENO**, suum hunc
Aphorismum **HIPPOCRATES** scripsit.
Diximus de cibi ac potionis mensura,
proximum est, quis eorum esse debeat

Quis or-
do cibo.
rum ser-
vandus
in men-
sa sit.

ordo, proponere. Ergò sic omnis men-
sa instituenda ratio est, ut facilia con-
coctu duris alvum laxantia, adstringen-
tibus, citò in corpus penetrantia tardè
permeantibus, elixa assis, mollia duris,
pinguia macris, atque humida siccis

DE SANIT. TUENDA. 877

ordine priora sint. Proin rectè CEL-
 SUS suam mensam à falsamentis auf-
 picatur atque oleribus : Hæc enim
 alvum lavigando , illa abstergendo
 magis solvunt. Sumptis his solidus
 apponitur cibus , caro scilicet elixa vel
 assa , sive ea sit piscium , sive volucrium ,
 aut terrestrium denique animalium. Et
 inter hæc quidem omnis nostri authoris
 mensa est. Nam condita ille non
 sine causa expulit , ut quæ ægrè confi-
 ciuntur , succumque ferè generant non
 bonum. Parantur ea hodie ex diversor-
 um animantium carne , aliàs minutim
 incisa , aliàs integra , ac dulcibus obruta
 jusculis additisque unà aromatis , &
 uvis passis , & prunis & zacharo & bu-
 tyro , ejusque generis aliis saporum ille-
 cebris. Coquantur interdum sub squa-
 lido furni calore crusta pistoria com-
 prehensa , interdum in olla supra oper-
 culo , curiosè obstructa : Et sic super
 prunam infervente. Hoc istud pisto-
 rium opus penitus vitiosum atque insa-
 lubre est , utique si ejus generis inditur
 caro , quæ difficilis crassique succi est ,
 qualem producit omne animal quadru-
 pes domi natum , omnis grandis fera ,
 quales sunt capræ , cervus , aper : Ex
 volucris omnis grandis avis , quales
 sunt cygnus , & anser , & pavo , & grus :
 Omnis bellua marina , ut cete , bos ,
 canis : ex fluviatilibus piscibus , anguilla ,

Condita
 rejicien-
 da sunt.

Alimenta
 crassa
 ac valen-
 tis succo.

salmo, & si qui his non impares sunt. Itaque hæc genera ex æquo omnia, cum vix unquam per se sanis profint, tum sic apparatus multo maxime nocent, partim quòd sub præfocante squalidoque ignis fervore superexcocta, difficulter intus subiguntur, partim quòd dulcedinis causa vorentur majore cum voluptate, aded ut si vel ex propriæ substantiæ natura sæpe non sint mala, luxu tamen operosoque apparatu fiant non bona. Quid enim non designat *δίαιτα* ἢ πατῶν κακῶν ἢ ἡδογῆ. Modo dixi sumpta carne aut elixa aut assa, removeri mensas oportere, nam quæ secunda nostris hominibus in usu est, profus, si quidem valetudini consultum velis, explodenda est, *Γα. εὐμαργῶ* enim isti postquam omni genere cupidiarum sese jam abundè expleverunt, essetque fames omnis exempta, irritare gulam novis artibus novaque ingluvie studuerunt: Quoque honestiore titulo suam hinc intemperantiam tegerent, secundas mensas excogitarunt, quibus bellaria ac dulciaria ponerentur. Utiq; in tanta rerum varietate facillè futurum indicaverunt, ut paulùm ex singulis degustando, gulæ facerent satis. Perditissimi me hercle epulones, quorum stomachus quæ respuit, ea ne mens quidem cesset concupiscere. Aded ineluctabilis est ventris servitus, ubi animus semel

Secunda
mensa
nostris se-
culi ex-
plodenda
est.

DE SANIT. TUENDA. 89

cupiditate se devinxit mala. Bellaria hoc seculo aliter aliterque parantur. Quicquid artis in Apothecariis, quicquid in coquis industriae est, totum id hic semel effunditur. Veniunt placenta, ex fructibus, pingui caseo, ovis, similigine, largoque butyro ac sacharo confecta. Veniunt marcipanes, cremor lactis, amygdalatum venit, & ipsum purum sacharum, idque in alicujus fructus, aut animantis, alteriusve novae rei speciem curiosè fufum, eo (opinor) instituto, ut non solum gulam suavio deliniat, sed ipsos etiam oculos pascat. Sed hujus secundae mensae veteribus incognitae inventrix inexplebilis nostrorum hominum luxuria est. Sequitur altera quam CELSUS proponit, ex fructibus constare. Sub hac nunc & luxuria & error est. Nam cum antiquitus mos obtinisset, ut ultimo cibo stomachus adstringente quopiam bolo firmaretur, eaque ratione fercula ad ventriculi fundum pressa subsiderent, tum ipse intus calor undique inclusus, stricisque ventriculi villis coercitus, exactius quae assumpta erant demutaret, sic ut nulla ructus aut inflationis aut fluctuationis relinqueretur occasio, nostri profecto majores id non perperam frustra adstringentis pomi factitarunt, quorum studium hujus seculi homines ut non sectarentur modò, sed etiam (si

Secunda
mensa
veteri-
bus in-
usitata.

Luxus
nostro-
rum in
secunda
mensa
fructibus
ornanda.

Secunda
mensa
cur intus
coaces-
cat.

Diis placet) superarent, quæsitis toto orbe fructibus adornare secundam mensam cœpere, pomis, pyris, cerasis, moris, prunis, uvis, ficibus, palmulis, castaneis, mespilis, juglandibus, & ipsis qui vix edendo sunt, fungis, multique id genus aliis gulæ irritamentis, quibus hodie divitum mensæ splendent, non tam ad stomachum firmandam (qui enim hæc omnia promiscuè vorata firment) quàm ostentationis aut voluptatis aucupio. Ergò rectè CELSUS secundam mensam in imbecillo stomacho coacescere scripsit. Nam acoris (qui non nisi diminutæ concoctioni supervenit) hæc adferri causæ possunt, fructuum istorum intempestivus usus, luxus, varietas, succique eorum cum frigiditas tum ad concipiendam labem promptitudo. At bono stomacho, utpote pro suo robore noxia superanti, ut hæc rerum diversitas interdum non est gravis, sic nunquam non est inutilis. Omnes enim uno ordine fructus præcipuæque fugaces, seu temporarii (Græci *ἀόγιστοι* vocant) ultimo cibo vorati nocent, nisi si qui sint admodum adstringentes, & ii tamen oppidò quàm parcè gustati.

Post multas potiones quæ aliquantum sitim exesse-

DE SANIT. TUENDA. 51
runt , nihil edendum est, post
satietatem nihil agendum. Ubi
expletus est aliquis facilius con-
coquit , si quicquid assumpsit ,
potione aquæ frigidæ includit,
tum paulisper invigilat, deinde
bene dormit. Si quis interdium
se implevit , post cibum neque
frigori , neque æstui neque la-
bori se debet committere. Ne-
que enim tam facile hæc inani
corpore , quàm repleto nocent.
Si quibus de causis futura ine-
dia est, labor omnis vitandus est.

¶ Qui fercula plusculis potionibus
condiunt , ii vix possunt optata ambo-
rum concoctione non frustrari. Siqui-
dem innatant cibi sic ut eos, referen-
te GALENO , ventriculi corpus pro-
pter interpositum humorem minimè
contingat. Proin hæc regula severis
illis Bacchi cultoribus unice observa-
nda est , ne vino graves mensam petant.
Nam si sola pocula id damni naturæ
dent, ut ea vix longo post tempore de-

Post pocu-
la cibus no-
xius.
Gal. viii.
Meth.

fungi succorum concoctione possit, quanto magis id eveniat, necesse est, si cibus etiam superingeritur, qui & per se facessere negotium ventriculo potest, & jam tum crudus cruda cum portione in venas meare. Quæ profectò res infinitum calorem adedò vehementer afflictat, ut is in coctionis munere nequaquam emicet, sed devictus poculis epulisque cedat. Neque enim ineruditè GALENUS calorem nobis ingenitum cum ignis flamma, & cibos poculaque cum hujus fomentis comparavit. Idem enim infito calori usuvenit, quod igni, quem intermori ac saepe profus interire conspiciamur cum nimia obruitur lignorum strue, aut certè ea præfocatur materia, quæ tum qualitate ipsam enecat, tum flammam ægrè concipiat. Porro quod post satietatem nihil sit agendum, superioribus locis demonstratum est, ubi concoctionem quiete gaudere, ac motu turbari proposuimus. Quo magis falluntur, qui vel pransi vel coenati (quoniam id temporis vires magis constant) cursibus, saltibus, venationi, lactæ pugilatui aut id genus aliis corporis studiis vacant, cum hinc concoctio sumpti recens alimenti turbetur, initiaque gravissimis valetudinibus præbeantur. Neque enim his patrocinator, quod ea res non protinus noxas inferat. Nam tandem ubi causæ mali magnitudine

Analogia nostri caloris cum ignis flamma, & alimenti cum ejus fomentis. Post satietatem nihil agendum. Error eorum qui se à cibo exercent.

crevère, eo graviùs lœdit, quo diutiùs sua semina intus occuluit. Quemadmodum GALENUS narrat iis qui intempestivè exercentur, causas indies seu quædam seminaria gravium morborum accrescere, tandemque magna valetudinis jactura in perniciosos effectus erumpere. Quæ posthæc Author de potu frigidæ jungit, ea superiùs abundè disputavimus, estque hic locus instar omnium unus, qui nostras ibidem rationes facit non modò similes veri, sed firmissimo solidat communitque argumento. Hausta frigida paulisper antequam cubetur invigilandum est, ne ascito mox somno multa fiat crudi vaporis in caput exhalatio, ipsis nimirum epulis circa supernam regionem ventriculi hærescentibus, nec dum ad imum ejus fundum demersis. Et hæc quidem coenatis observanda sunt. Pransis verò magna cura opus est, ne frigori, ne æstui aut labori sese objectent. Frigus namque justo vehementius undequaque in corpus & tracto spiritu, & transpiratione cuticulari transmissum ingenito calori impedimento est, quo minus probè quod intus est alimentum conficiat, & in salutare venarum succos demutet. Scilicet frigidum nulli ex se functioni habetur utile, quare ne concoctionem quidem eo unquam adjuvari posse certum est nisi ex accidente,

Sumptis
epulis
non pro-
tinus
dor-
mien-
dum.

Pransis
frigus,
æstus, la-
bor, vi-
tanda
sunt.

Frigi-
dum ex
se nulli
functio-
ni utile
est.

cum aut fricto in unum ventriculo, si intro vadit, aut densata undique cute, si intrinsecus incidit, genuinum calorem intus coërcitum adauget. Quæ duo nec ipsum tamen ante efficere potest, quam ubi moderate incidit: Nam contra si calorem viribus superet, jam non solum superficiem corporis afficere, sed intrò etiam sese abdere, ac penitissima quæque viscera sua qualitate perstringere consuevit, idque aded sæpe validè, ut multos etiam frigore fuisse enectos constat. Nam & proceras arbores ita emori cernimus, omnemque exiguum ignem sub dio expositum protinus extinguui. Neque verò mirum videatur occursum frigidi aëris graviolem semper à cibo esse, quo tempore præcipua caloris ac spiritus vitalis pars ad præcordia recessit, quorum tum præsidio seu benignissimo nomine privata extrema neque sat validè vim gelidi elementi frangunt, neque quo minùs ea ad vitælia penetret, impediunt. Nimirum ab istiusmodi restrictionis incommodo, ut eos qui frigida perluuntur GALENUS immunes redderet, cutem priùs omnem, donec ea penitus caleret, multorum manibus perfricari jubebat, id scilicet veritus quod imparatis ad frigidam accidere solet, scilicet ne cruda ejus substantia aut certè vis per musculos idoneo calore destitutos trajecta, quara

Multi ex
frigore
animam
amisse-
runt.

DE SANIT. TUENDA. 95

mox ad viscera adspiraret. Quod si aquæ facultas ita expeditè haud præmunita extrema penetrat, quid non aëris faciat, quæ tenuiori vehitur subiecto, eoque non tantùm per cuticularum meatus, sed trachæam quoque arteriam in corpus eunte. Jam verò haud minore studio ipse quoque æstus vitandus à cibo est, tum quia ventriculi robur laxando dissolvit, tum quia insitum calorem ex imis præcordiis in cutem evocando per halitum dissipat, quibus de causis nil mirum concoctionem prohiberi. Quod vero labor saturis etiam officiat, quia superiùs abundè declaratum est, supervacuum sit hoc loco repetere. Magis ad rem pertinet dubitandi causam multis adimere, cur tria hæc, frigus, æstus, labor, plus inani corpori quam repleto noceant. Putaverit aliquis locum hunc ἀπειροῦ esse nedum CELSO dignum. Nam quis nescit inane corpus intus forisque caloris ac sanguinis inopia fluctuare, ejusque rei causa protinus sub valido frigore gravissimè lædi, tum æstu atque labore penitus collabescere, & ad immedicabilem solidorum ariditatem perducì. Quippe hæc ista pericula contemplatus HIPPOCRATES 2. acutorum morborum, *Iis quos fames præter solitum exhaust, eodem die, & frigore, & æstu, laboreque interdicens esse censuit.* Idque apud AVICENNAM quoque (si qua

Utrum
frigus,
æstus, la-
bor ma-
gis ina-
ni, quam
pleno
noceant.

ejus viri apud doctos Authoritas est)
 luculentissimis verbis memoriæ prodi-
 tum invenio. Leviori semper periculo
 plenum corpus exerceri quam vacuum.
 Quo magis falluntur , qui ideo laborem,
 æstumque minus nocere inani putant,
 quoniam omnis huic desit contrahendæ
 cruditatis occasio. Talis namque ani-
 madversio recta non est. Utique teme-
 rarium est , gravioribus se malis im-
 plicare , ut vitentur leviora , ut in hac
 ipsa re , ubi plus ponderat dissipari
 corporis periculum , quam quæ prop-
 ter cruditatis fugam securitas est. Ne-
 que ignoro quosdam dicere , ob id sa-
 turis inimicum frigus esse , quòd sub hoc
 extrema calore privata malè affician-
 tur. Sed ne hoc quidem sat probè etiam
 animadversum est. Quid enim incom-
 modi , si sola extrema , partes planè igno-
 biles algeant. Omne periculum in eo
 vertitur , quòd non calentibus externis ,
 interna citius frigescant. Quòd si hæc
 mala saturis incumbunt , quid te quæso
 sperandum de vacuis est , quibus externa
 internaque omnia caloris sanguinisque
 penuria juxta laborant. Adèò appa-
 ret , frigora , æstus , labores , ut ambo-
 bus corporibus nunquam prodesse , ita
 graviùs semper inani quàm pleno noce-
 re. Quid ergo ? Exorbitasse à vèro
 CELSUM dicimus ? Minimè hercule.
 Quippe propositis duobus contrariis
 alterius

DE SANIT. TUENDA. 97

alterius extremi nomen pro medio ipso-
rum is Autor usurpavit. Etenim ple-
num & inane ambo sub eodem gene-
re posita extremè à se invicem dissident,
quorum medio nullum latini nomen
dederunt, ideoque CELSUS pro an-
tiqua illa dicendi brevitate periphrasi
abstinuit, id corpus inane vocans, quod
inter hoc & plenum intervenit me-
dium. Scilicet hoc ipsum per æstus ac
labores neque crudis infarcitur, ut sa-
turum: Neque contabescit ut inane
ac famelicum, tum nec frigore quoque
æque ut hæc ambo, feritur, deductis
nimirum in corpus omne jamdùdum
succis, nec ipsis interim visceribus va-
cuus, sed confecto pridem alimento
fruentibus. Sed de his satis. Superest
nunc famis atque laboris *συζυγία*, quæ
cur valetudini molesta sit, ipsa re patet.
Utrumlibet enim ex sese corpus exhau-
rit, ac proin facto congressu, etiam
rabe consumit, quod & antè CELSUM
hoc Aphorismo nos docuit HIPPOCRA-
TES. *Ubi fames, laborandum non est.*

Inane
corpus
quod-
nam Cel-
sus vo-
cet.

Inedia
ac labo-
ris gra-
vis copu-
la.
Hipp.
Lib. 2.
Aph. 16.

¶